Просто хорошая газета!

Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№16 (501) | 9 апреля 2014 года

Духоўнае

БЕЛАРУСКІ ПАЭТ ЗЬНІЧ БЫЎ ПАСТРЫЖАНЫ Ў МАНАХІ З ІМЕМ ІААН



Мітрапаліт Павел і манах Іаан (Зьніч)



Фота з сайта minds.by

Духавенства на чале з Мітрапалітам Паўлам ва Успенскім саборы, 4.04.2014



Фота з сайта minds.by

Фота з сайта minds.by

Ва Успенскім саборы Жыровіцкага манастыра ў пятніцу, 4 красавіка, Патрыяршы Экзарх усяе Беларусі Мітрапаліт Мінскі і Слуцкі Павел здзейсніў манаскі пострыг інака Мікалая — вядомага беларускага паэта Зьніча.

Як паведамляе сайт Мінскіх духоўных акадэміі і семінарыі, манах Мікалай быў пастрыжаны ў мантыю з імем Іаан.

Варта адзначыць, што 75-гадовы манах каля дваццаці гадоў жыве ў Жыровіцкім Свята-Успенскім манастыры. Як паэт Зьніч ён выдаў пяць паэтычных зборнікаў сваіх вершаў, арганізоўвае рэгулярнае выданне багаслоўска-літаратурнага лістка «Жыровіцкая абіцель».

Мітрапаліт Павел у гэты ж дзень, напярэдадні суботы 5-й сядміцы Вялікага Паста — свята Пахвалы Прасвятой Багародзіцы (Суботы Акафіста), правёў ранішнюю службу з чытаннем Акафіста Найсвяцейшай Багародзіцы ў Свята-Успенскім саборы Жыровіцкага манастыра.

Тацццяна ПЛАХЕТКА

Конкурс

ПОБЕДИЛА ДРУЖБА



На эстафетном этапе



Танцуют под мелодию «Арам-зам-зам»

В Слонимском центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации «Доверие» состоялся районный конкурс «Усе разам!»по развитию двигательной активности детей с тяжелыми и множественными физическими или психическими нарушениями.

Дети с ограниченными возможностями, разделенные на две команды синих и желтых галстуков, в игровой форме участвовали в подготовленных упражнениях и конкурсах. В ходе мероприятия ребята были героями музыкальных пауз и концертных номеров.

Зрительские аплодисменты не стихали на протяжении всего праздника. Атмосфера душевной теплоты, увлеченности, открытости и искренности способствовала раскрытию потенциальных возможностей и проявлению индивидуальности каждого конкурсанта.

Компетентное жюри после каждого конкурса выставляло заслуженные баллы. В итоге победила дружба — и синие, и желтые галстуки набрали по 23 очка.

По окончании мероприятия все участники были награждены сладкими подарками и дипломами за активное участие в районном этапе XII республиканского конкурса «Усе разам!».

Александр ЗАХАРЕНКО
Фото автора



НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ



Знай наших

Слонимские цимбалистки стали лучшими



Детский инструментальный ансамбль цимбалистов «Зорачкі»

Детский инструментальный ансамбль цимбалистов «Зорачкі» из СШ№2 в финале конкурса «Факел» в своей номинации стал лучшим, завоевав первое место.

Слонимские танцоры из коллектива «Атланта» взяли диплом третьей степени.

Слонимские артисты Ксения Соболева, Анастасия Карпенко, Сергей Пороц, вокальный ансамбль «Новый стиль», детский инструментальный ансамбль цимбалистов «Зорачкі», образцовый ансамбль современного танца «Атланта» участвовали в финале первого тура конкурса самодеятельных коллективов и исполнителей из филиалов и подразделений ОАО «Газпром трансгаз Беларусь» корпоративного фестиваля «Факел».

В финале, который прошел в Молодечно 4 апреля, было заявлено 53 творческих номера. Выступили артисты из разных уголков нашей страны.

В субботу, 5 апреля, состоялся гала-концерт фестиваля, на котором были представлены показательные выступления артистов из Беларуси и России.

Стоит отметить, что гала-концерт открывали слонимские ребята из «Атланты» танцем «Молитва».

Татьяна ПЛАХЕТКО

Образование

ЖИРОВИЧСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОДЕРЖАЛ ПОБЕДУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ В МИНСКЕ

На прошлой неделе команда учащихся из Жировичского аграрно-технического колледжа заняла первое место в республиканском конкурсе по специальности «Техническое обеспечение процессов сельскохозяйственного производства».

В Минск из колледжа поехали Андрей Гусев, Олег Фурсенко и Юрий Гарковский. Слонимчанин Андрей Гусев одержал победу в личном зачёте, а его коллега Олег Фурсенко стал вторым.

Ребятам нужно было пройти три этапа соревнований, которые включали презентацию своего учебного заведения, теоретическую и практическую часть.

— Я, конечно, не ожидал, что стану лучшим в республике. Надеялся, что займу хотя бы третье место. Учиться мне нравится, особенно когда всё получается, — поделился впечатлениями победитель конкурса Андрей Гусев.

Стоит отметить, что колледжу был выдан сертификат соответствия, который подтверждает, что обучение в колледже соответствует высоким стандартам качества. Такой сертификат Жировичский колледж получил одним из первых в республике. В Слонимском районе среди профессионально-технических учебных заведений такого сертификата больше ни у кого нет.

—На данный момент у нас обучается около 700 человек на дневном отделении и около 700 — на заочном. Колледж также прошёл аккредитацию, которая позволяет обучать по специальностям «техник-электрик» и «техник-механик». Каждый год после окончания нашего колледжа в вузы поступают от 40 до 60% наших выпускников, — рассказал заведующий отделением механиков Валерий Врублевский.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора



Победитель конкурса Андрей Гусев

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

вакансии

ТРЕБУЕТСЯ помощник по содержанию дома и участка в г. Минске, предоставляется жилье, оплата от 4000000 руб. Тел. 8-033-620-58-29.

ТРЕБУЮТСЯ столяры и женщина, для работы на огороде, в Слонимский Свято-Благовещенский монастырь. Тел. 8-044-720-71-56.

ТРЕБУЕТСЯ опытный специалист для строительства забора из блока бессер. Тел. 8-029-867-46-81, 8-033-662-32-71, 9-02-35.

ТРЕБУЕТСЯ помощник для строительства. Тел. 8-025-658-75-84.

поиск работы

ИЩУ работу: ремонт квартир, работы штукатурные, откосы, шпатлёвка, оклеивание обоями, покраска. Тел. 8-029-308-45-33.

ИЩУ работу по трелёвке древесины, есть свой транспорт. Тел. 8-044-755-00-78.

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений, отопление, сантехника, утепление фасадов, есть леса. Тел. 8-029-158-51-48.

ИЩУ работу: строительные и отделочные, качественно, быстро и недорого. Тел. 8-029-923-65-53, 8-029-859-32-65.

ИЩУ работу: установка дверей, укладка ламината, изготовка откосов, шпатлевка, поклейка обоев. Тел. 8-044-778-12-15.

ИЩУ работу: штукатурка, плитка, гипсокартон, шпаклевка, арки и др. Тел. 8-029-955-83-11.

ИЩУ работу грузчика, разнорабочего, помощь по дому, копка грунта, уборка строительного мусора, стяжки, мытье окон, очистка крыш ото мха. Тел. 8-029-177-53-95.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений. Тел. 8-029-885-18-52.

ИЩУ работу по поклейке обоев любой сложности, подготовка, шпатлёвка, опыт работы. Тел. 8-033-393-21-47.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений, все виды отделочных работ. Тел. 8-029-964-14-18.

ИЩУ работу: облицовка плиткой, работы бетонные с армированием. Тел. 8-033-655-32-29.

ИЩУ работу по укладке плитки керамической, сборке мебели. Тел. 8-029-621-54-06, 8-029-285-63-07, 4-26-32.

ОКАЖУ помощь во вспашке огорода, дачного участка, есть мотоблок, фреза. Тел. 8-025-973-21-51.

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

Уважаемые рекламодатели!
Прием рекламы осуществляется по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 73 Б, здание АРЗ, рядом с магазином «УЮТ». Телефоны для справок: 5-09-27, 8-44-715-90-03.

В НАЁМ

СДАЕТСЯ 2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Со всеми удобствами кабельное ТВ квитанции об оплате, гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (МТС), 583-73-91 (МТС)
ИП Остапенко С.В. УНП 590857539

СДАЮ КВАРТИРУ на сутки и более на Энке, квитанции об оплате.
8-029-647-38-13
8-029-8859-335
ИП Ратош Д.Л., УНП 590320212

СДАЮ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ на сутки и более. Вы будете довольны
Vel. 80296759511, 80293988247.
МТС 80295839409.
ИП Знак С.М., УНП 590316290

Сдам 2-комнатную квартиру на сутки и более
Центр города, квитанции об оплате, все удобства для проживания, скидки
Тел. 8-044-495-66-98, Velcom
ИП Иванашко А.Л., УНП 591733159

Сдаю 2-комнатную квартиру на сутки и более
Ремонт, все удобства, кабельное ТВ, стиральная машина, СВЧ-печь, компьютер, Интернет, рядом охр. стоянка, командировочным гибкая система скидок
Тел.: 8-029-338-92-60, 8-029-964-97-31.
ИП Полещук В.В., УНП 590088897

Сдаю 2-комн., квартиру на сутки и более на Энке.
Отличные условия для проживания, ремонт, кабельное ТВ, интернет, рядом стоянка, квитанция об оплате. Скидки.
Тел. 8-044-730-30-10, 3-33-45.
УНП 591734645, ИП Панащик Д.А.

СДАЮ 1-комн. квартиру на сутки и более
Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.
Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
ИП Пансевич Л.П. УНП 500268138

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ.
Евроремонт. Кабельное ТВ + Интернет. Все для отдыха, квитанции, скидки от срока проживания. Возможен безнал. расчёт.
Velcom 8029-904-11-01,
МТС 8029-882-44-99.
ИП Цыпурко М.Л., УНП 590314535

СДАМ 2-комнатную квартиру на сутки и более
Тел. МТС 8-029-289-75-03
8-044-533-85-54
ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

Организация снимет квартиру для директора в районе газопровода
Тел. 8-029-286-15-89

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более
Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
6-09-55
Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88
ИП Семко Ю.В. УНП 590857753

СДАЮ 1-2-3-КОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ НА СУТКИ
большое количество спальных мест, всё необходимое для проживания.
kvartiraslonim.by
Тел.: 8-044-533-29-19, Велком, 8-029-888-10-78, МТС.
ИП Якусик Е.С., УНП 590321597

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.
Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
ИП Евсейчик Н.В., УНП 590315041

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ТОРГОВЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ
по адресу г. Слоним ул. Фабричная, 22, 16,5 м² (12,775 арендных базовых величин) и 22,6 м² (17,5 арендных базовых величин)
Тел. 3-87-42, VEL. 37-197-37
ООО «Боркус» УНП 590878128

Сдаю 2-комн. квартиру на Энке, на сутки и более.
Хорошие условия для проживания, удобное месторасположение.
Тел. 8-029-913-67-85, 8-029-747-16-20.
ИП Казук Н.В., УНП 591733715

СДАЮ НА СУТКИ И БОЛЕЕ 1-КОМНАТНУЮ УЮТНУЮ КВАРТИРУ НА УЛ. ЕРШОВА
Velcom 8-029-635-44-05
МТС 8-033-656-89-65
ИП ШАЙДАК Н.Н., УНП 590324948

Сдаю 2-комнатную квартиру на Энке на сутки и более
5 спальных (3 двойные) мест, Кабельное DVD с флешкой, 2 телевизора, холодильник, СВЧ-печь, посуда, возможен Интернет, wi-fi, стиральная машина-автомат. Чисто, уютно, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-614-23-27 Vel.
8-033-636-23-27 МТС
ИП Явмен В.И., УНП 590314298

Сдаю 1-комнатную квартиру на сутки и более
Центр города, ремонт, интернет, ZALA, рядом ресторан, рынок, все удобства, квитанция об оплате
Тел. Vel. 8-029-190-33-60, МТС 8-029-589-14-39, 6-30-42
ИП Кобозов В.Н., УНП 591731832

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются командированные.
Тел. 8-044-451-74-21,Vel.
8-029-881-19-59 МТС
ИП Кононович Л.Д. УНП 5995647

Сдаю 3-комнатную квартиру на сутки
нал/безнал расчёт, кабельное TV, byfly
МТС 8-029-880-17-87, 8-029-784-33-98
ИП Феоктистова Е.А., УНП 591732655

Сдаю 3-комнатную квартиру по ул. Ершова на сутки и более
Все для отдыха и проживания, квитанция об оплате
Тел.: 8-029-14-52-579
ИП Табако Н.Н., УНП 590314747

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
ЦЕНТР ГОРОДА
Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
ИП Врублевская А.А., УНП 590321275

Сдаю квартиру на сутки и более
ЕВРОРЕМОНТ, ВСЕ УДОБСТВА, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
Тел.: VEL 8-029-107-51-90
МТС 8-029-250-73-91
ИП Булавчик С.В., УНП 590324593

Сдаю 3-комнатную квартиру по проспекту Независимости на сутки и более
Со всеми удобствами, кабельное ТВ, уютная домашняя обстановка, гибкая система скидок, квитанции об оплате. возможен безналичный расчёт
Тел. 8-029-920-17-62
ИП Мороз С.В., УНП 590323053

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА ЭНКЕ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
ТЕЛ. 8-044-534-23-40 (VEL)
8-033-624-44-30 (МТС)
ИП Сенько О.В., УНП 590088710

СДАЮ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
(возле м-на «Сакура») с хорошим евроремонтом, есть все для комфортного проживания, интернет, ZALA, рядом ресторан, рынок, ByFly, нал./ безнал. расчет
Тел. +375296-24-2003
ИП Павленко А.М., УНП 500232912

Организация снимет квартиру, дом, полдома для сотрудника на длительный срок от 6 мес. и более
ПРЕДОПЛАТА
Справки по тел. +375-291-453-916

АРЕНДА ПОМЕЩЕНИЙ
по адресу: ул. Красноармейская, 73
Тел.+375-293-990-923, 5-01-44

СДАЕТСЯ УЮТНАЯ 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
ВОЗМОЖЕН БЕЗНАЛ. РАСЧЕТ. ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ КАБЕЛЬНОЕ ТВ, КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ.
Тел.: 8-029-9718610 (Vel.)
8-033-624-81-91 МТС
ИП Воробьева Л.Ф. УНП 590856425

СДАЧА КВАРТИРЫ В НАЕМ
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ В ПРОЧИХ МЕСТАХ
Тел. 6-07-01, 6-00-48, 8-029-996-59-55
ИП Захарова В.И. УНП 590943963

Организация СНИМЕТ в аренду помещение ПОД МАГАЗИН от 90 до 1000 кв.м.
(возможна покупка)
8(033) 300-46-32 МТС
8(044) 568-08-63 Velcom

Сдается 2-комн. квартира на сутки в центре города.
Идеальные условия для проживания, квитанция об оплате.
Тел. Velcom +375-29-994-26-76
ИП Голиченко Л.К. УНП 591730729

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ
Тел. 8-029-326-20-56 VEL
8-029-882-84-87 МТС
ИП Панфилович А.С. УНП 500005257

Сдаю квартиру на сутки и более
на Энке, кабельное ТВ, интернет, квитанции об оплате.
Тел. 8-029-108-47-77, 8-029-338-61-19.
УНП 590091029, ИП Слиж Д.М.

сдаю

КВАРТИРУ 2-комн., на ул. Коссовский тр., без мебели. Тел. 8-029-609-19-73.

КВАРТИРУ 3-комн., на ул. Танкистов, в одноэтажном доме, мебель частично, котёл газовый, колонка, стеклопакеты, 120 у.е. + коммунальные, предоплата за 3 месяца. Тел. 8-029-911-13-67.

ПОМЕЩЕНИЕ, в центре города, на ул. Я. Купалы, 14, под парикмахерскую и др. бытовые услуги населению. Тел. 8-029-315-46-86.

ПОМЕЩЕНИЕ под склад, или продам под офис, магазин, с адресом. Тел. 8-025-658-75-84.

сниму

КВАРТИРУ 1-комн. Тел. 8-029-377-18-97.

КВАРТИРУ 2-комн., рассмотрю варианты. Тел. 8-029-928-42-34.

ГАРАЖ, в р-не Альбертин или Энка, желательно, чтобы был свет, на длительное время. Тел. 8-029-789-65-86.

ГАРАЖ, в ГСК «Заозёрный». Тел. 8-029-125-57-81.

ГАРАЖ, на ул. Кирова или в ГСК «Заозёрный», можно с дальнейшим выкупом. Тел. 8-044-582-83-98.

КВАРТИРУ, дом, полдома, рассмотрю любые варианты, срочно. Тел. 8-029-968-19-45, 9-22-97.

КВАРТИРУ, молодая семья, на длительный срок, чистоту, порядок и своевременную оплату гарантируем, рассмотрим любые варианты. Тел. 8-029-188-29-99.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-288-93-99.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-195-79-00, 8-029-195-68-00.

КВАРТИРУ, дом, полдома, семья из 4 человек, на длительный срок. Тел. 8-029-315-46-86.

КВАРТИРУ, молодая семья, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-696-56-55.

КВАРТИРУ, семья из 3 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-282-23-19.

КВАРТИРУ, без мебели или частично, семья, на длительный срок, оплату гарантируем. Тел. 8-029-174-80-47, 8-033-340-08-87.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-029-114-45-22.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-025-756-73-52, 8-033-321-21-03.

РОЛЛЕТ или павильон, под услуги, на рынке «Наш край», от 12-17 м². Тел. 8-029-349-82-30.

GS.BY

Сдаю 2-комнатную квартиру на сутки в Слониме, в новом доме, рядом с «Алми»
Есть все необходимое для проживания и отдыха, предоставим все отчётные документы.
Тел. 8-044-701-77-34, Vel., 8-01562-5-30-39.
ИП Гойжа И.М., УНП 590321711

Сначала поймите, что ваш мир — лишь отражение вас самих,
и перестаньте искать недостатки в отражении.
Нисаргадатта Махарадж

ВОЗ УСТАНОВИЛА, В КАКИХ СТРАНАХ АНТИБИОТИКИ НЕПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ



Всемирная организация здравоохранения выяснила, что в Европейском регионе, за исключением ЕС, распространено неконтролируемое антибиотиков. А это основной механизм, двигающий лекарственную устойчивость патогенов, пишет "Ремедиум".

В частности, сотрудники Университета Антверпена исследовали данные об использовании антибиотиков в 2011 году в Армении, Азербайджане, Беларуси, Боснии и Герцеговине, Хорватии, Грузии, Косово, Кыргызстане, Молдавии, Черногории, Сербии, Таджикистане и Турции.

В целом в расчет брались и рецептурные, и безрецептурные антибактериальные средства. Выяснилось: самый большой объем потребления антибиотиков отмечается в Турции. Например, здесь каждый житель страны потребляет в три раза больше лекарств, чем житель Армении, где самые скромные объемы использования антибиотиков. Список популярных антибиотиков в Грузии и Турции возглавляет ко-амоксиклав (амоксициллин/клавулановая кислота). На это средство приходится 42,9% и 30,7% от общего потребления антибиотиков соответственно.

В странах бывшего СССР особо популярны ампициллин и амоксициллин (в Азербайджане их используют в 55,9% случаев). В Сербии и Черногории чаще обращаются к препаратам группы макролидов (15,8% и 19,5%). Притом внутривенно антибиотики вводят не только в медицинских учреждениях. В целом, по мнению эксперта, мощные противомикробные препараты широкого спектра действия вроде хинолонов и амоксициллина вместе с ингибиторами бета-лактамаз необоснованно используют как первую линию защиты. Но, согласно предписанию, они относятся ко второй линии защиты. Все это говорит о необходимости создания жесткой системы мониторинга.

meddaily.ru

МОБИЛЬНЫЕ ЭКРАНЫ — НАСТОЯЩИЕ УБИЙЦЫ СНА



Ученые предупреждают о том, что всевозможные электронные гаджеты, которые облегчают жизнь днем и развлекают вечерами, могут вызвать серьезное расстройство сна вплоть до стойкой бессонницы. И причина этого отнюдь не в их электромагнитном излучении.

Несмотря на то, что смартфоны, планшетные компьютеры и электронные "читалки" сконструированы таким образом, чтобы их было максимально удобно использовать в постели, ученые настаивают на безжалостном изгнании гаджетов из спален.

В данном случае речь идет не о потенциальном вреде их электромагнитного излечения (хотя его тоже не следует полностью сбрасывать со счетов), а о специфическом видимом спектре излучения дисплеев таких устройств.

Британские ученые из сомнологического центра в Лондоне (The Sleep School, London) предупреждают о том, что избыток синих оттенков в свечении дисплеев и экранов гаджетов обладает свойством сильно возбуждать нервную систему — в гораздо большей степени, чем обычный дневной свет или свет лампочек накаливания.

Поэтому, чтобы не мучиться от расстройства сна, а потом, вполне вероятно, от бессонницы, следует перестать пользоваться ими перед сном.

Не рекомендуется использование таких устройств менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну — за это время нервная система придет в норму и сон будет достаточно глубоким.

Исследователи провели опрос среди 800 молодых лондонцев и выяснили, что не менее 40% из них развлекаются перед самым сном, уже лежа в постели, с помощью различных "электродрузей".

Более 80% опрошенных сообщили, что не выключают перед сном свои сотовые телефоны и смартфоны и, более того, кладут их возле себя на тумбочку или даже прячут под подушку.

"Присутствие в спальне включенного мобильника повышает тревожность, вызванную подсознательным ожиданием звонка или поступления текстового сообщения. Такое состояние крайне отрицательно сказывается на глубине и продолжительности сна", — сообщает один из соавторов этого исследования профессор Гай Мидоуз (Guy Meadows).

open.by

БЕССОННИЦА ДЕЙСТВУЕТ НА МОЗГ, КАК АЛКОГОЛЬ



Группа ученых из Новой Зеландии провела исследование, в ходе которого выяснила, что бессонница действует на мозг человека точно так же, как алкоголь. Кроме того, она прямо влияет на здоровье организма в целом.

Авторы работы утверждают, что каждые пять часов бодрствование организма отражается на активности головного мозга точно так же, как если бы человек выпил один алкогольный напиток. Исходя из этого, состояние мозга после 20 часов бессонницы равносильно состоянию мозга при употреблении спиртных напитков в количестве, превышающем дневную норму.

Также ученые подчеркнули, что в состоянии бессонницы в организме человека происходят некие изменения: идет активный рост выброса гормона стресса кортизола, наблюдается снижение температуры тела, нарушается координация движений и иммунитет работает только на 70%.

medseek.by

Котлеты куриные детские

Ингредиенты

филе куриное — 500 г
хлеб — 100 г
лук репчатый — 1 штука
сыр — 50 г
мука — 2 ст. ложки
растительное масло — 2 ст. ложки
соль — по вкусу

Процесс приготовления

1. Хлеб размочить в теплой воде.
2. Пропустить через мясорубку филе курицы. Также пропустить лук, размоченный хлеб.
3. Добавить в фарш тертый сыр, соль.
4. Слепить котлетки, обвалять в муке и обжарить на среднем огне в растительном масле.

Кефирные пончики

Ингредиенты

кефир — 250 мл
яйцо куриное — 1 штука
сахар — 5 ст. ложек
соль — 1/3 ч. ложки
сода — 0.5 ч. ложки
масло растительное — 3 ст. ложки
мука — 3 стакана
сахарная пудра — 2 ст. ложки

Процесс приготовления

1. Кефир, яйцо, сахар и солью тщательно перемешиваем.
2. В получившуюся массу высыпаем соду и 3 ст.л. растительного масла.
3. Затем всыпаем просеянную муку и замешиваем тесто. Тесто должно получиться гладким, отлипать от рук.
4. Делим тесто на 2-3 части, каждую раскатываем в пласт толщиной около 1 см.
5. Стаканом вырезаем из теста круги, внутри каждого круга делаем выемку при помощи рюмки. Остатки теста повторно используем для приготовления пончиков.
6. На раскаленную сковороду вылить достаточно много масла, чтобы в сковороде его было около 1 сантиметра.
7. Выкладываем в раскаленное масло пончики и жарим с двух сторон на среднем огне до румяной корочки.
8. Горячие пончики присыпаем сахарной пудрой.

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

> У всякого человека есть своя история, а в истории свои критические моменты: и о человеке можно безошибочно судить только смотря по тому, как он действовал и каким он является в эти моменты, когда на весах судьбы лежала его и жизнь, и честь, и счастье. И чем выше человек, тем история его грандиознее, критические моменты ужаснее, а выход из них торжественнее и поразительнее.
>
> В. Г. Белинский

Отдушина
9 апреля 2014 года № 16 (501)

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой “Войди в историю своего города”, пишите нам по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Человеческая судьба трогает душу

Александра Петрашкевич: С трудностями мне помогает справляться вера в Бога


ФОТО АННЫ ВОЛОДАЩУК

Александра Петрашкевич


ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРЫ ПЕТРАШКЕВИЧ

Николай Иванович и Александра Александровна

С детства Александра грезила стать продавцом, с подругами играла в магазин: рвала газеты и продавала на улице. Ну а когда выросла, пришлось прислушаться к мнению родителей. Уж очень они хотели, чтобы дочь выучилась на врача. После окончания школы Александра решила попробовать свои силы в Минском мединституте, хотя у самой никакого желания стать медиком не было. Фортуна оказалась к девушке неблагосклонной. Поэтому через год решила поступать в Слонимское медучилище. Но, видимо, и на сей раз была не судьба. Пришлось забрать документы.

Сидя в сквере на скамейке, она плакала, прижав к груди газету, в которой были завернуты документы. Мимо проходил молодой человек, который обратил внимание на красивую плачущую девушку. Подсел рядом и поинтересовался, что случилось. Слово за слово, стал успокаивать, так и познакомились. По вечерам с компанией друзей ходили на танцы, встречались, дружили. А через полгода решили связать свои судьбы.

Сообщать отцу и матери о своих намерениях Александра не спешила, да и совесть все время мучила, что не смогла осуществить их мечту. Николаю очень хотелось познакомиться с родителями Александры. Однажды они отправились на родину любимой. Для родителей приезд Александры с молодым человеком был большой неожиданностью.

— Приехали домой, и говорю родителям: мама, папа, знакомьтесь, это мой муж. Мама чуть в обморок не упала от такого сюрприза, — делится воспоминаниями Александра Александровна.— Дома родители сыграли свадьбу. Так и началась наша новая жизнь. Жили долгое время у родителей мужа, строили свой дом. Моя мечта наконец сбылась: я устроилась работать в магазин, что было мне по душе. Потом поступила в Гродненское торговое училище, затем техникум. Николай окончил Жировичский техникум. 40 лет я отдала торговле, 30 из них работала в должности заведующей магазином «Лето». Коллектив у нас был дружный. До сих пор я помню о своих работниках, о том времени. Хотя приходилось много работать: уходила рано утром и возвращалась поздно вечером. Коллектив меня тоже не забывает, поздравляет с праздниками. Муж трудился в сельхозхимии бригадиром тракторной бригады.

Мы с ним вырастили двоих замечательных и добрых сыновей. Жили дружно, отмечали праздники и юбилеи. Все было замечательно. Но в 1988 году в наш дом постучалась беда: заболел муж. Вот уже двадцать шесть лет он прикован к кровати, перенес инсульт, затем ему ампутировали ногу. За все эти годы ни одну ночь я не поспала спокойно, думаю, переживаю, мужа жалко, что так мучается. Натерпелась я за все это время. Сама болею. Я хоть по жизни и оптимистка, но один день жить хочется, а другой — нет. Порой думаю: за что мне такое испытание послано свыше, ведь всегда к людям относилась с пониманием, уважением, делала добро. Видимо — судьба. Живу с Богом, прошу у него помощи. Он мне помогает.

— Александра Александровна, каждая женщина должна быть счастлива. Так много трудностей Вам пришлось пережить за эти годы. Скажите, что для Вас главное в жизни?

— Для меня важно, чтобы дети мои были счастливы, это придает силы и здоровья. Я очень люблю свою семью, детей, невесток. Они у меня такие замечательные, помогают мне во всем. Невестки для меня как дочери. Внуки у меня замечательные. Дай им Бог всем здоровья.

Самое главное в жизни, чтобы была взаимная любовь. Она помогает преодолевать все трудности. Я своего мужа полюбила, живя с ним. А поначалу он мне просто нравился за свои положительные качества, был трудолюбивым и добрым. Он тоже любит меня. Вот и сейчас отмечали его день рождения, посадили его в кресло, а он смотрит на меня и говорит: «Какая ты у меня красивая!»

Мы с мужем вместе уже прожили 53 года. Он мне помогал во всем. Я с работы приду домой вечером, а он полы помоет, ковры пропылесосит, все делал. Добрый он человек, и родители у него были добрые.

Я люблю свою семью, детей, невесток, внуков. Я ими дорожу.

Тяжело, жизнь уже угасает.

Спасибо всем родным, соседям, социальной службе. Отдельное спасибо директору Слонимского агросервиса Ивану Владимировичу Тихоновичу, который не забывает о моем супруге Николае Ивановиче Петрашкевиче, оказывая помощь из года в год.

Низкий всем поклон.

Анна ВОЛОДАЩУК

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Тираж номера **5010** экз.

Время подписания к печати по графику 8 апреля 2014 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 2397

Свободная цена

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231

